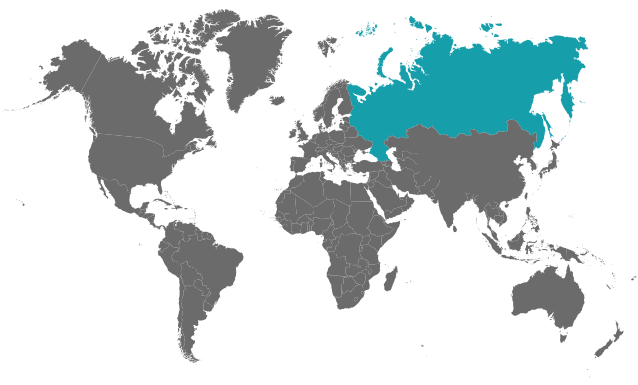


RUSIA

RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE



Vacunaciones

VACUNAS OBLIGATORIAS

No hay vacunas obligatorias

VACUNAS RECOMENDADAS

- Vacuna contra la gripe
- Vacuna contra la hepatitis A si no ha pasado la enfermedad ni se han vacunado con anterioridad.
- Vacuna contra la hepatitis B, en función de las actividades de riesgo previstas, si no ha pasado la enfermedad ni se han vacunado con anterioridad.
- Vacunas contra el tétanos-difteria o mantener actualizado el calendario vacunal español.
- Vacuna contra la rabia en personas que vayan a estar en contacto con animales.

Puede existir riesgo muy limitado de paludismo, exclusivamente por *P. vivax*, en áreas de intensa influencia migratoria proveniente de países del sur de la Confederación de Estados Independientes, aunque no se recomienda realizar prevención alguna al respecto.

Es conveniente extremar las medidas de precaución contra las enfermedades transmitidas por garrapatas (enfermedad de Lyme y encefalitis por arbovirus) en las zonas boscosas.

Recomendaciones sanitarias generales para viajar a Rusia

Para viajar a la Federación Rusa debe contratar un seguro médico de viaje completo que contemple todo el espectro de asistencia médica durante su estancia así como la repatriación en caso necesario.

La contratación de un seguro médico completo que contemple todo el espectro de asistencia médica durante su estancia así como la repatriación en caso necesario es obligatoria a la hora de solicitar el visado. Las autoridades rusas ante las que se tramite la solicitud de visado disponen de un listado de compañías aseguradoras reconocidas en la Federación de Rusia.

Las condiciones sanitarias en la Federación de Rusia son desiguales según las zonas. La mayoría de los hospitales públicos se encuentran en deficientes condiciones de salubridad e higiene. En cambio, los privados suelen encontrarse en condiciones aceptables. En estos últimos los precios son altos y además tenga en cuenta que en estos últimos se suele pagar al entrar (de ahí la importancia de la contratación de un seguro médico completo).

Según indican las autoridades rusas, no hay problemas a la hora de encontrar medicamentos, no obstante se recomienda a aquellos visitantes que estén tomando medicamentos o necesiten de estos de forma permanente que lleven la correspondiente reserva que les cubra el periodo de estancia en Rusia. Esta recomendación es de especial interés para aquellas personas que padezcan enfermedades coronarias o del sistema circulatorio y para aquellas que necesiten de la toma diaria de insulina.

Para viajar con medicamentos, no considerados psicotrópicos (sustancias susceptibles de crear adicción) será necesario portar una receta con especificación del principio activo contenido en ellos, nombre genérico, dosis y frecuencia de tomas traducida al ruso. Para los medicamentos considerados psicotrópicos (de obligatoria declaración), se deberá portar un informe médico debidamente traducido al ruso que justifique la prescripción del medicamento, en el que se hará constar el diagnóstico, principio activo contenido en el medicamento, nombre genérico, frecuencia de tomas y dosis.

En el caso de una enfermedad crónica que precise gran cantidad y variedad de medicamentos y cuando se prevea un periodo extenso de estancia en territorio ruso, se llevarán consigo las cantidades necesarias, teniendo siempre en cuenta que hay medicamentos que no son comercializados en Rusia con el mismo nombre comercial, por lo que convendría que en la receta y en el informe médico se especificara el principio activo que contienen y el nombre genérico de los mismos, todo ello con el fin de facilitar la obtención de los medicamentos de las mismas características en las farmacias de la Federación de Rusia.

Recomendaciones sanitarias generales para viajes internacionales

Las personas afectadas por enfermedades crónicas subyacentes deben pedir consejo médico antes de organizar un viaje. Entre las enfermedades que incrementan los riesgos sanitarios durante el viaje se incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Hepatitis crónica
- Enfermedades intestinales inflamatorias crónicas
- Enfermedad renal crónica que requiere diálisis
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Diabetes mellitus
- Epilepsia
- Inmunosupresión debida a medicación o a infección por VIH
- Enfermedad tromboembólica previa
- Anemia severa
- Trastornos mentales graves
- Cualquier dolencia crónica que requiera intervención médica frecuente
- Trasplantes
- Condiciones oncológicas
- Afecciones hematológicas crónicas

Cualquier viajero afectado por una enfermedad crónica debe llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje. Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberán llevarse guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles. Como precaución ante pérdida o robo es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado. Debido a la intensificación de la seguridad aérea, los objetos cortantes y los líquidos en cantidades superiores a los 100 ml deben permanecer en el equipaje facturado.

El viajero deberá llevar consigo el nombre y datos de contacto de su médico junto con los otros documentos de viaje, e información sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas. Esta información debe igualmente guardarse en formato electrónico para poder recuperarse a distancia (por ejemplo en una base de datos segura). También es necesario llevar un informe del médico, certificando la necesidad de los medicamentos u otro material sanitario (ej. jeringuillas) que lleve el pasajero, que pudiera ser solicitado por los oficiales de aduanas y/o personal de seguridad.

Responsabilidad del viajero

Los viajeros pueden obtener una gran cantidad de información y consejos de los profesionales sanitarios y de la industria de los viajes, para ayudarles a prevenir problemas de salud mientras se encuentren en el extranjero. Sin embargo, los viajeros son responsables de su salud y bienestar durante el viaje y a su regreso, así como de prevenir el contagio de enfermedades transmisibles a otros. A continuación se detallan las principales responsabilidades que ha de asumir el viajero:

- La decisión de viajar
- Reconocer y aceptar los riesgos asociados
- Buscar consejo médico con tiempo suficiente, preferiblemente 4-8 semanas antes del viaje
- Cumplir las vacunaciones recomendadas y las prescripciones sobre otras medicaciones y medidas sanitarias
- Realizar una cuidadosa planificación antes de la partida
- Llevar consigo un botiquín médico conociendo su manejo
- Contratar un seguro con la cobertura adecuada
- Adoptar precauciones antes, durante y después del viaje
- Conseguir un informe del médico sobre los medicamentos con receta, jeringuillas, etcétera, que va a llevar consigo
- Hacerse responsable de la salud y el bienestar de los niños que le acompañen
- Adoptar precauciones para evitar transmitir cualquier enfermedad infecciosa a otras personas durante y después de viaje
- Informar detalladamente a un médico sobre cualquier enfermedad al regreso, incluida la información sobre todos los viajes recientes
- Mostrar respeto por el país anfitrión y su población
- Evitar contactos sexuales sin protección y practicar un comportamiento sexual responsable